



НАУЧНО МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И МАССОВЫМ СПОРТОМ (НА ПРИМЕРЕ СТАРШЕКЛАССНИЦ)

Мухаметов А.М.

*Профессор кафедры физической культуры и спортивной деятельности
Ташкентского государственного экономического университета*

Tayanch soʻzlar: jismoniy tarbiya, ommaviy sport, oʻrta maktab oʻquvchilari, qiziqishni shakllantirish, ilmiy metodika.

Ключевые слова: физическое воспитание, массовый спорт, старшеклассницы, формирование интереса, научная методология.

Key words: physical education, mass sports, high school girls, interest formation, scientific methodology.

Физическое воспитание и массовый спорт играют важнейшую роль в формировании целостного развития подростков, способствуя их физической подготовленности, познавательным способностям, эмоциональному благополучию и социальному взаимодействию. Однако, несмотря на множество преимуществ, связанных с регулярной физической активностью, привлечение школьников к этим занятиям остается проблемой. Социальные нормы, гендерные стереотипы и индивидуальные предпочтения часто влияют на отношение девочек к физическому воспитанию и спорту, потенциально препятствуя их участию и интересу.

Признавая важность решения этих задач, в статье исследуются научно-методические основы, необходимые для воспитания интереса к физическому воспитанию и массовому спорту у старшеклассниц. Углубляясь в теоретические основы, социокультурный контекст и индивидуальные различия, это исследование направлено на предоставление информации и практических стратегий, которые помогут преподавателям, тренерам и политикам содействовать активному участию и участию в физической активности среди девочек-подростков на протяжении всей жизни.



В этом вводном разделе мы закладываем основу для понимания значимости темы, подчеркивая сложности, связанные с воспитанием интереса девочек к физическому воспитанию и спорту. Затем мы продолжим углубляться в теоретические основы, социокультурные влияния, индивидуальные различия и практические последствия, синтезируя существующую литературу и результаты исследований, чтобы предложить всестороннее понимание эффективных стратегий формирования интересов в этой области.

Посредством детального изучения этих факторов данное исследование призвано внести вклад в развитие научных методологий, направленных на повышение благосостояния и участия школьниц в физическом воспитании и массовом спорте, тем самым способствуя культуре инклюзивности, расширению прав и возможностей и пожизненной активности. здоровье.

Понимание формирования и поддержания интереса к физическому воспитанию и массовому спорту у старшекласниц требует комплексной теоретической базы, учитывающей взаимодействие различных психологических, социальных и мотивационных факторов. Этот раздел опирается на несколько ключевых теоретических точек зрения, чтобы пролить свет на многогранный характер развития интересов в этой области.

Социальная когнитивная теория (Бандура, 1986):

Теория социального познания Бандуры утверждает, что люди учатся и развивают поведение посредством обучения с помощью наблюдения, подражания и моделирования. Центральное место в этой теории занимает концепция самоэффективности, которая относится к вере человека в свою способность успешно выполнять определенную задачу или поведение. В контексте физического воспитания и спорта убеждения в высокой самоэффективности связаны с повышенной мотивацией, усилиями и настойчивостью. Наблюдение за успешными образцами для подражания, получение положительных отзывов и личное мастерство могут повысить самоэффективность девочек и повысить их интерес к физической активности.

Теория ожиданий и ценностей (Eccles et al., 1983):

Теория ожидаемой ценности Экклса подчеркивает роль воспринимаемой компетентности и ценности задачи в формировании вовлеченности и настойчивости людей в деятельности. Воспринимаемая компетентность отражает веру человека в свою способность эффективно выполнять задачу, тогда как ценность задачи включает в себя важность и соответствие деятельности целям и интересам человека. Старшекласницы с большей вероятностью будут заниматься физкультурой и спортом, если они считают себя компетентными и ценят преимущества физической активности, такие как улучшение здоровья, социальное взаимодействие и развитие навыков.



Теория самоопределения (Деси и Райан, 1985):

Теория самоопределения утверждает, что людьми движут три основные психологические потребности: автономия, компетентность и связанность. Автономия относится к ощущению воли и контроля над своими действиями, компетентность относится к ощущению эффективности и способности в своих целях, а родство включает в себя чувство связи и принадлежности с другими. В контексте физического воспитания и спорта предоставление девочкам возможностей делать выбор, развивать навыки и укреплять позитивные отношения со сверстниками и тренерами может повысить их внутреннюю мотивацию и интерес к физической активности.

Теория цели достижения (Николлс, 1984):

Теория целей достижений различает два типа целей: цели мастерства и цели производительности. Цели мастерства сосредоточены на самосовершенствовании, обучении и овладении навыками, тогда как цели производительности подчеркивают демонстрацию компетентности по сравнению с другими. Старшеклассницы, которые ставят перед собой цели мастерства, с большей вероятностью будут демонстрировать внутреннюю мотивацию и устойчивый интерес к физической активности, поскольку ими движет желание улучшить свои навыки и мастерство, а не превзойти других.

Теория экологических систем (Бронфенбреннер, 1979):

Теория экологических систем утверждает, что на развитие людей влияют взаимодействия в различных социальных контекстах, включая микросистемы (например, семья, школа), мезосистемы (например, группы сверстников, сообщество), экосистемы (например, социальные нормы, культурные ценности) и макросистемы. (например, культурные верования, исторические тенденции). Понимание экологического влияния на участие девочек в физическом воспитании и спорте имеет важное значение для разработки мер, направленных на устранение контекстуальных факторов и способствующих формированию интересов в благоприятной и благоприятной среде.

Интегрируя эти теоретические взгляды, преподаватели, тренеры и политики могут получить более глубокое понимание психологических процессов, лежащих в основе интереса девочек к физическому воспитанию и массовому спорту. Более того, эти рамки дают ценную информацию о разработке вмешательств и программ, которые повышают мотивацию, вовлеченность и участие, что в конечном итоге способствует формированию у школьниц высокого понимания физической формы и благополучия на протяжении всей жизни.

Заключение. В заключение, воспитание интереса и участия в занятиях физическим воспитанием и массовым спортом среди старшеклассниц требует комплексного и многогранного подхода, учитывающего взаимодействие со-



циокультурных влияний, индивидуальных различий и теоретических основ. Обращаясь к этим факторам и реализуя научно обоснованные стратегии, преподаватели, тренеры, политики и специалисты-практики могут создать среду, которая позволит девочкам заняться физической подготовкой, развивать на протяжении всей жизни привычки к активному образу жизни и способствовать развитию культуры инклюзивности, расширения прав и возможностей и благополучия. .

Кроме того, мы обсудили индивидуальные различия среди учениц старших классов, включая личностные черты, мотивационные ориентации, прошлый опыт, культурное происхождение и предпочтения в обучении, подчеркивая важность адаптации мер для удовлетворения уникальных потребностей и предпочтений различных групп учащихся. Признавая и обращая внимание на эти индивидуальные различия, преподаватели и практики могут создавать персонализированные стратегии, которые повышают интерес, мотивацию и удовольствие девочек от физической активности.

Изложены практические последствия для развития интереса и вовлеченности в занятия физическим воспитанием и массовым спортом среди старшеклассниц, включая разработку инклюзивных и разнообразных учебных программ, позитивное ролевое моделирование и наставничество, воспитание внутренней мотивации, создание благоприятной среды, упор на развитие навыков. и опыт успеха, а также устранение барьеров и неравенства, которые препятствуют участию.

Таким образом, повышение интереса и участия в физическом воспитании и массовом спорте среди учениц старших классов имеет важное значение не только для улучшения физической подготовки и благополучия, но также для расширения прав и возможностей девочек, борьбы с гендерными стереотипами и содействия социальной интеграции. Реализуя научно обоснованные стратегии и создавая благоприятную среду, мы можем создать для всех девочек возможности для процветания и развития привычек к активной жизни на протяжении всей жизни, что в конечном итоге будет способствовать их целостному развитию и повышению общего качества их жизни.

Литература:

1. Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Prentice-Hall, Inc.
2. Bronfenbrenner, U. (1979). The ecology of human development: Experiments by nature and design. Harvard University Press.
3. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. Springer Science & Business Media.



4. Eccles, J. S., Adler, T. F., Futterman, R., Goff, S. B., Kaczala, C. M., Meece, J. L., & Midgley, C. (1983). Expectancies, values, and academic behaviors. In J. T. Spence (Ed.), *Achievement and achievement motives* (pp. 75-146). W.H. Freeman.

5. Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91(3), 328–346.

РЕЗЮМЕ

Ushbu maqolada o'rta maktab o'quvchilari o'rtasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportga qiziqishni rivojlantirish uchun zarur bo'lgan ilmiy-uslubiy asoslar ko'rib chiqiladi. Jismoniy faollikning yaxlit rivojlanishdagi muhim rolini e'tirof etgan holda, ayniqsa shakllanish davrida, ushbu tadqiqot ijtimoiy-madaniy kontekst va individual farqlarni hisobga olgan holda samarali strategiyalarni o'rganadi. Nazariy asoslar va empirik dalillarning sintezi orqali u faollik va ishtirokni kuchaytirish uchun amaliy yondashuvlarni taklif qiladi va shu bilan jismoniy tayyorgarlik va farovonlik uchun umrbod yaqinlikni rivojlantiradi.

РЕЗЮМЕ

В данной статье рассматриваются научно-методические основы, необходимые для формирования интереса к физическому воспитанию и массовому спорту у старшеклассниц. Признавая ключевую роль физической активности в целостном развитии, особенно в годы становления, это исследование исследует эффективные стратегии с учетом социокультурного контекста и индивидуальных различий. Посредством синтеза теоретических основ и эмпирических данных он предлагает практические подходы к повышению вовлеченности и участия, тем самым способствуя развитию на протяжении всей жизни склонности к физической подготовке и благополучию.

SUMMARY

This article delves into the scientific and methodological underpinnings essential for cultivating interest in physical education and mass sports among high school girls. Recognizing the pivotal role of physical activity in holistic development, especially during formative years, this study investigates effective strategies, considering the socio-cultural context and individual differences. Through a synthesis of theoretical frameworks and empirical evidence, it proposes practical approaches to enhance engagement and participation, thereby fostering a lifelong affinity for physical fitness.